Psychological Health in the Workplace Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Estrés Crónico por la Carga de Trabajo:** las exigencias excesivas, los plazos ajustados o la falta de personal pueden provocar estrés a largo plazo, ansiedad y un rendimiento laboral reducido.
2. **Falta de Apoyo o Reconocimiento:** el apoyo insuficiente por parte de los supervisores o la falta de reconocimiento contribuyen a la desmoralización y al agotamiento emocional.
3. **Acoso o Hostigamiento en el Lugar de Trabajo:** los conflictos interpersonales continuos o el abuso verbal causan angustia emocional y traumas psicológicos a largo plazo.
4. **Desequilibrio entre la Vida Laboral y Personal:** las largas jornadas, los turnos irregulares y la falta de flexibilidad dificultan la recuperación mental y física de los trabajadores.
5. **Inseguridad Laboral y Cambios Organizativos:** los despidos frecuentes, las reestructuraciones o la falta de claridad en las funciones generan miedo, ansiedad y depresión.
6. **Aislamiento o Falta de Inclusión:** el trabajo a distancia o los entornos no inclusivos pueden hacer que los empleados se sientan desconectados, infravalorados o excluidos.
7. **Expectativas Laborales poco Claras:** la falta de comunicación sobre las funciones, los objetivos o las políticas provoca confusión, dudas y disminución de la moral.

ESTADÍSTICAS

- En Canadá, el 70 % de los empleados están preocupados por la salud psicológica y la seguridad en su lugar de trabajo.
- En Estados Unidos, el 50 % de los trabajadores afirman

sufrir niveles moderados o graves de agotamiento, depresión o ansiedad.

- El 24 % de los canadienses que trabajan afirman sufrir agotamiento «la mayor parte del tiempo» o «siempre», lo que supone un aumento con respecto al 21 % del año anterior.
- En Estados Unidos, el 42 % de los empleados teme que su carrera se vea afectada negativamente si habla de sus problemas de salud mental en el trabajo.
- El 23 % de los canadienses empleados cree que su lugar de trabajo no es psicológicamente seguro.
- En Estados Unidos, el 84 % de los trabajadores experimentó al menos un problema de salud mental durante el último año.